Источник: Csilla Klenyanszki / pinterest.ru

ПОД ВЗГЛЯДОМ ТЕОРИИ

Почему я сплю и не высыпаюсь

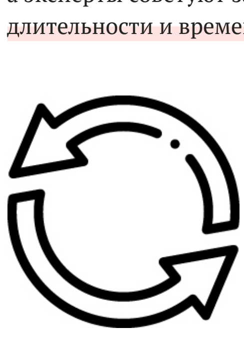
65 Напишите нам

Любовь Карась 12 августа 2020

Иногда даже после 8–9 часов сна человек может чувствовать себя уставшим. Качество сна зависит не только от его продолжительности, но и от других внешних факторов, о которых мы часто не задумываемся. T&P рассказывают, что влияет на сон, как создать комфортную обстановку для расслабления и что такое парасомнии.

Сон и биоритмы

Одним из главных биологических ритмов является циркадный — 24 часа. Организм человека синхронизируется со сменой дня и ночи, и период с заката до рассвета наиболее благоприятен для сна. Считается, что 8–9 часов — оптимальная продолжительность сна, а эксперты советуют засыпать до 11 вечера. Однако качество сна зависит не только от его длительности и времени подъема.



Хронобиология как наука возникла в XVIII веке. Она исследует периодические феномены, протекающие у живых организмов во времени. Эти циклы называются биологическими ритмами. Хронобиологические работы включают исследования в области сравнительной анатомии, физиологии, генетики, молекулярной биологии.

Существует две фазы: быстрый и медленный сон.

Медленный сон:

- **I стадия** 10–15 минут. Состояние дремоты.
- **II стадия** 20 минут. Более глубокое погружение в сон, однако человек остается чувствительным к внешним звукам.
- **III стадия** 45 минут. Стадия более глубокого погружения в сон.
- **IV стадия** Глубокий сон. 45 минут.

Читайте нас там, где удобно.
С нами уже 218 000 человек.
Сообщество в ВК

Быстрый сон — пятая стадия сна, длится около 60 минут. Спящий человек находится в наиболее активном состоянии, сны могут запомниться. Этот период называют «парадоксальным», так как во время этой фазы мышцы остаются расслабленными, а мозг, наоборот, активен и готов к восприятию и обработке информации. Для здорового сна необходимо проходить 3–6 циклов. Более легкий подъем ожидается на стадии легкого сна — на 1-й или 2-й стадии.

В соответствии с этими фазами и работают различные приложения и гаджеты, которые занимаются анализом сна и выбором наиболее подходящего периода для подъема. Можно рассчитать эти стадии самостоятельно и определить время, в которое необходимо вставать.

Следовательно, если одна из этих фаз нарушается или же переход между ними происходит слишком быстро, происходят нарушения сна вне зависимости от его продолжительности. Нарушение ночного сна влияет не только на дневную деятельность, но также связано с различными неблагоприятными последствиями для здоровья, такими как ожирение, ухудшение качества жизни и даже смертность.

Что вредит нашему сну

1

Использование гаджетов перед сном

Свет от электроники посылает тревожные сигналы в мозг. Циркадный ритм кажется особенно чувствительным к свету с короткими волнами, в частности к синему цвету в 460-нанометровом диапазоне электромагнитного спектра. Его излучают гаджеты, а также энергосберегающие лампочки. Этот свет, согласно исследованию международной организации Sleep Foundation, задерживает высвобождение мелатонина — гормона, который вырабатывается для здорового сна.

> Мелатонин сообщает организму о наступлении ночи и готовит его ко сну, однако свет от гаджетов мешает его выработке и вызывает беспокойство

Другими словами, гаджеты заставляют вас находиться в возбужденном состоянии перед сном и долго не позволят перейти на стадию глубокого сна. Поэтому необходимо не использовать гаджеты как минимум за час до сна и уменьшать свет.

2

Сильные запахи

Определенные запахи могут влиять на ваш сон. Например, организация Sleep Foundation определила, что лаванда снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Это потенциально может привести к более расслабленному состоянию. В исследовании ученые наблюдали за мозговыми волнами испытуемых ночью и обнаружили, что те, кто нюхал лаванду перед сном, спали более крепко и чувствовали себя бодрее по утрам. Другое исследование младенцев показало, что они меньше плакали и крепче спали после ванны с маслами с ароматом лаванды. Конечно, лаванда не лекарство от бессонницы, но наличие в комнате масел, свечей или пакетиков может успокаивать.

Тем не менее слишком сильные ароматы могут также нарушить ваш сон. В частности, необходимо тщательно выбирать моющие средства. Некоторые из них могут вызывать раздражение и, как следствие, заставляют организм находиться в возбужденном состоянии, даже если мысли не мешают уснуть.

3

Поздние физические нагрузки

Если вы перед сном занимаетесь активными физическими нагрузками, после них ваше тело находится в состоянии бодрствования, даже если вам кажется, что вы устали и готовы ко сну. Мышцы находятся в напряжении еще как минимум два часа (в зависимости от интенсивности занятий). Занимаясь спортом до того, как начинает вырабатываться мелатонин (в среднем процесс начинается в 8 вечера), вы, наоборот, способствуете быстрому засыпанию и здоровому сну. Как минимум за два часа до сна нежелательны физические нагрузки. Например, если вы ложитесь спать в 11, занятия спортом, соответственно, должны закончиться в 8 вечера.

4

Употребление кофеина

Кофеин содержится не только в кофе и энергетических напитках. Организм может возбуждать употребление кока-колы, какао, темного шоколада, крепкого чая. Соответственно, другие десерты, содержащие эти ингредиенты, тоже не рекомендуется употреблять перед сном.

5

Некомфортная температура для сна

Тепловая среда является ключевым фактором для сна, утверждают исследователи Национального института здоровья. Слишком высокая или низкая температура окружающей среды может повлиять на сон даже здоровых людей, не страдающих бессонницей. Среди различных тепловых факторов окружающей среды взаимосвязь между использованием одежды и постельных принадлежностей у людей и животных сильно различается. Влияние температуры на стадии сна различается в зависимости от того, являются ли субъекты полуобнаженными или используют постельные принадлежности и одежду. Это в значительной степени помогает поддерживать температуру тела на приемлемом тепловом уровне в различных средах.

Оптимальной температурой для сна является 20 градусов, предварительно помещение необходимо проветривать. Соответственно, при такой температуре одежда и покрывало должны не повышать температуру вашего тела, а поддерживать его. Мелатонин активнее вырабатывается в прохладном проветриваемом помещении, так как в такой обстановке улучшается кровообращение.

Источник: Pim Chu / unsplash.com

Что такое парасомнии

Нездоровый сон может быть связан и с более серьезными нарушениями — парасомниями. Это группа расстройств сна, которые характеризуются необычным поведением человека в этот период. Существует четыре классификации таких отклонений в соответствии с фазами сна.

Чаще всего встречается форма парасомнии, связанная с медленным сном. К ней относятся снохождение (иными словами — лунатизм), ночные страхи и пробуждения. Мозг не успевает перейти из одной фазы сна в другую, находясь в состоянии бодрствования, из-за чего возникают различные отклонения, не осознаваемые человеком. Снохождение — это так называемый лунатизм. Организм человека просыпается, в то время как его мозг продолжает спать, поэтому наутро он ничего не помнит. Ночные страхи часто встречаются у детей, тем не менее это состояние возникает и у взрослых. Одной из причин может быть повышенный уровень тревожности.

Следующее нарушение — **конфузионное пробуждение**, связанное со сбоями в переходе от медленной стадии сна к быстрой. Человек может проснуться и совершать какие-то физические действия, но в то же время он еще не воспринимает окружающий мир и может неадекватно реагировать на него, так как структуры мозга, отвечающие за обработку информации, еще не функционируют в полной мере.

Четвертый тип нарушения — синдром ночной еды. Люди могут есть ночью и не осознавать это. Одни структуры мозга продолжают спать, а другие заставляют организм функционировать. Причем исследователи не связывают этот феномен с недостатком пищи, причины такого поведения до сих пор неясны.

Одно из наиболее распространенных нарушений сна — **синдром беспокойных ног**. Во время сна возникают дискомфортные ощущения в ногах, провоцирующие пробуждение человека. Часто это приводит к хронической бессоннице. Если же на протяжении долгого время наблюдаются вышеперечисленные отклонения, лучше обратиться к специалисту.

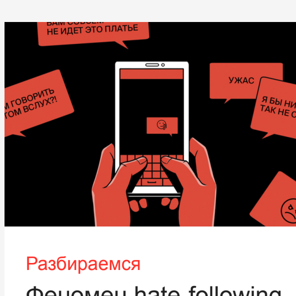
Любовь Карась

Теги

#усталость #энергия #здоровье #сон

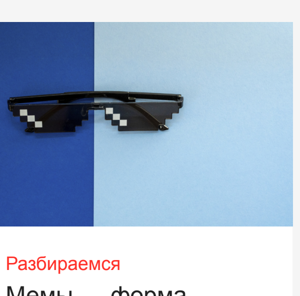
65 0 Напишите нам

Смотрите также



Разбираемся
Год спустя: 8 глобальных изменений после пандемии

Город
Библиотека свободы: либеральное общество в десяти книгах



Разбираемся
Как многозадачность разрушает наш мозг

Разбираемся
Феномен hate-following в социальных сетях

Разбираемся
Необычные ритуалы и обряды в истории: на столп, через костер и в печь

Разбираемся
Мемы — форма общения, новый язык или вид искусства?

Показать еще

Комментарии

Комментировать

Подпишитесь на T&P
И получайте саммари интересных и полезных книг каждую неделю. Только книги и никакого спама.
Ваш E-mail
Нажимая на кнопку, вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой конфиденциальности.

«Теории и практики» — это сайт о современных знаниях. Использование материалов T&P разрешено только с предварительного согласия правообладателей. Все права на картинки и тексты принадлежат их авторам. Сайт может содержать контент, не предназначенный для лиц младше 16 лет.

© 2009—2023 Теории и практики